

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПОСЛЕ РАЗВОДА

Я У СЕБЯ ОСТАЛАСЬ

*Как прожить расставание,
вернуть опору и заново
выбрать свою жизнь*



БЕРЕЖНЫЙ ПУТЬ К СЕБЕ

МАРИЯ ЦИТЦЕР

18+

Мария Цитцер

**Я у себя осталась: практическое
руководство по возвращению
личных границ после развода**

«Автор»

2026

Цитцер М.

**Я у себя осталась: практическое руководство по возвращению
личных границ после развода / М. Цитцер — «Автор», 2026**

Развод — это не просто штамп в паспорте, раздел имущества и сухие судебные заседания. Это момент, когда привычный статус «МЫ» рушится, оставляя внутри оглушительную пустоту, страх и один пугающий вопрос: «Кто я теперь без него?». В этот кризисный период кажется, что вместе с отношениями исчезла и ваша собственная личность. Эта книга-методичка — не сборник абстрактных советов или пустых утешений. Это жесткий, но бережный реанимационный план по возвращению контроля над собственной жизнью. Мария Цитцер, кризисный коуч, медиатор и автор, которая сама после предательства и 14 лет брака, прошла путь трансформации, предлагает четкие психологические инструменты. Эта книга написана для тех, кто запутался, устал нести груз ответственности и вины, но твердо решил: пришло время собрать себя из осколков заново. Вы просто закрыли прошлую главу, чтобы стать полноправным АВТОРОМ СВОЕЙ новой, суверенной и счастливой ЖИЗНИ. Потому что самое главное в любой шторм — помнить: я у себя осталась.

© Цитцер М., 2026

© Автор, 2026

Я у себя осталась: практическое руководство по возвращению личных границ после развода

Как не потерять себя после развода

Практическое руководство по восстановлению себя, своих границ и своей жизни

Книга о том, как пережить конец отношений, не отказаться от себя и постепенно построить жизнь, в которой снова есть место для спокойствия, любви, интереса и будущего.

Содержание

Введение. Точка невозврата

Глава 1. Проживание утраты: легализация боли

Глава 2. Отделение «Я» от «Мы»: психологическая сепарация

Глава 3. Дети и развод: как остаться родителем, но не потерять человека в себе

Глава 4. Защита от внешнего шума: родственники, друзья и социальное давление

Глава 5. Ревизия осколков: кто я без него или неё?

Глава 6. Строительство новых опор: одиночество как ресурс

Заключение. Новая глава

Введение. Точка невозврата

Есть моменты, когда привычная жизнь заканчивается не потому, что исчезают стены дома, работа или ежедневные обязанности. Она заканчивается потому, что перестаёт существовать будущее, которое вы долго считали общим.

Вы могли прожить вместе пять, десять, двадцать или тридцать лет. Вместе выбирать квартиру, растить детей, планировать отпуска, обсуждать покупки, переживать трудности. Ваши привычки переплелись, семейные роли стали естественными, а многие решения перестали быть исключительно личными.

И однажды привычное «мы» перестало существовать.

Теперь необходимо решать, где жить, как распределять деньги, кому сообщать новости, как проводить праздники и что отвечать детям. Даже простые вопросы способны вызывать неожиданно сильную боль. Иногда достаточно увидеть знакомую машину, услышать песню или обнаружить, что вечером некому рассказать о прошедшем дне.

Возможно, вы сами приняли решение о разводе. Возможно, решение было не вашим. Возможно, вы оба понимали, что отношения исчерпаны, но всё равно не были готовы к тому, насколько болезненным окажется расставание.

В любом случае есть одна вещь, которую важно услышать с самого начала:

Вам не нужно немедленно становиться сильным человеком. Вам нужно постепенно возвращаться к себе.

1. Вам разрешено чувствовать то, что вы чувствуете

После развода могут одновременно существовать эмоции, которые кажутся несовместимыми.

Вы скучаете по человеку, рядом с которым вам было плохо.

Вы испытываете облегчение и тут же чувствуете вину за него.

Вы злитесь на бывшего партнёра, но переживаете, если он или она выглядит счастливым.

Вы хотите начать новую жизнь, но боитесь первого вечера в одиночестве.

Вы понимаете, что развод был необходим, но продолжаете надеяться на возвращение.

Вы радуетесь свободе и одновременно оплакиваете разрушенную семью.

В этом нет логического противоречия. Человеческие чувства не обязаны следовать одному решению.

Можно не хотеть возвращаться в брак и при этом горевать по нему. Можно любить человека и понимать, что совместная жизнь больше не подходит. Можно быть уверенным в решении и испытывать страх перед его последствиями.

Не превращайте собственные переживания в судебный процесс, в котором нужно доказать, что вы правильно поступили.

Попробуйте заменить вопрос «Почему я до сих пор так себя чувствую?» другим:

«Что именно я сейчас переживаю и какая поддержка мне нужна?»

Это небольшой, но принципиальный переход от самоосуждения к заботе о себе.

2. Развод как кризис идентичности

Идентичность — это ваше внутреннее представление о том, кто вы, что для вас важно, чего вы хотите и какое место занимаете в мире.

В длительных отношениях идентичность постепенно становится совместной. Мы говорим не только «я», но и «мы»:

Мы решили купить квартиру.

Мы не любим шумные компании.

Мы планируем переехать через три года.

Мы всегда проводим праздники у родителей.

Мы хотим, чтобы дети учились в определённой школе.

Постепенно совместные решения начинают восприниматься как естественная часть собственной личности. Иногда человек даже перестаёт замечать, какие желания принадлежат ему самому, а какие появились как результат компромиссов, привычек или стремления сохранить отношения.

После развода рушится не только связь с партнёром. Может разрушиться целая система координат.

Что именно мы можем потерять?

Эмоциональную связь

Человека, к которому привыкли обращаться за поддержкой, близостью или подтверждением собственной значимости.

Привычный уклад

Дом, ритуалы, семейные праздники, распределение обязанностей и предсказуемость повседневности.

Представление о будущем

Образ старости вместе, общие планы, финансовые цели и надежды, которые больше нельзя реализовать прежним способом.

Привычную роль

Ощущение себя мужем/женой, частью определённой семьи и человека, который знает, какое место занимает в жизни другого.

Именно поэтому совет «просто отвлечись» часто не помогает. **Человек пытается справиться не только с отсутствием партнёра. Ему необходимо заново организовать собственную жизнь и восстановить ощущение себя.**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.